

# さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.7

宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100

出店者募集 in 宇城市健康フェア

宇城市健康フェアで、減塩商品や野菜販売店の出店者を募集します(1/18締め切り)。

日時 3月21日(祝)

10時~12時30分

場所 宇城市保健福祉センター

駐車場

募集数

10店舗程度

募集要件

宇城市内にある事業所で、次のいずれかの要件を満たす店舗

①減塩商品(記載があるものに限る)取扱店

②野菜販売店

※露天商は不可、応募多数の場合は抽選。

販売スペース 幅3.6m×奥行2.7m程度

「出張!!さしより野菜講座」

市の健康課題や「さしより野菜」の効果などをお話しします(約30分)。希望の団体は、1カ月前までにお申し込みください。

11月に開催した団体

- ・三角町東港2区/古場区
- ・不知火町和田区/塩浜区
- ・松橋町12区
- ・小川町中小野区/表南小川区/川尻区
- ・宇城市養護教諭研修会 (小川・豊野部会)
- ・宇城市図書館まつり

図書館まつりでさしより野菜クイズラリーを行いました



## 今月のベジショップ

ベジショップ(さしより野菜協力店)

とは

- ①食事の最初に野菜料理を提供する
  - ②野菜たっぷりメニューがある
- など、市と連携してさしより野菜の活動をしているお店です。今月から、協力店を紹介します。

### 1 (有)アグリパーク豊野



地元で採れた新鮮な野菜をはじめ、ブドウ、梨、太秋柿といった果物、干し柿など手作りの加工品や工芸品などを販売し、週末は市内外から多くの人でにぎわっています。また、「アグリ感謝祭」などのイベントも定期的に実施しています。

今の時期は、鍋物などに重宝する白菜や大根などの冬野菜が人気。栄養たっぷりのカリフラワーやブロッコリー、山芋など多数の野菜や果物を取りそろえています。また、紅茶

### 2 農家ばいきんぐあぶみ野

やみそ汁などの料理に入れて使えるオリジナル商品「肥後豊野生姜パウダー」は人気があり、福岡や関西方面のリピーターも続出中です。

アグリパーク豊野に併設されているバイキングレストラン。おいしい水と空気に育まれた野菜を中心とした家庭料理とヘルシーで100年以上の歴史を持つ馬肉料理、さらに旬の果物の味わいを楽しむことができます。四季折々の旬の食材を使った約40種類のメニューがずらりと並び、訪れた人には笑顔が広がります。

### オススメの野菜メニュー

その日の朝に入荷した野菜を使用した「野菜かきあげ」が一番人気のメニューです。野菜の内容は旬のものを提供しており、食材に合わせた自家製のたれがより一層食欲をそそります。



### アグリパーク豊野

[営] 5~9月 7時~18時  
10~4月 7時~17時  
[休] 12月31日正午~1月4日  
(臨時店休の場合あり)

### あぶみ野

[営] 平日 10時30分~15時  
土・日・祝日 10時30分~16時  
[休] 第2・3火曜、12月30日~1月2日

住所 豊野町山崎 599

問い合わせ ☎ 45-2339



あぶみ野 水野とも子店長  
アグリパーク豊野 福島賢一郎支配人

お店の人から  
たくさん野菜料理を提供する中で「こんな料理の仕方もあるんだ」など、家庭での食事のヒントに役立てていただけたら幸いです。地元のおいしい野菜をたくさんそろえていますので、ぜひ食事や買い物にお立ち寄りください。



## 今月のさ・し・よ・りレシピ

### — ホウレン草とカブの赤酒和え —

1人分 エネルギー 34 kcal 塩分 0.7 g  
調理時間 約15分

#### 材料 4人分

|       |           |         |      |
|-------|-----------|---------|------|
| ホウレン草 | 180g (1束) | [調味料]   |      |
| カブ    | 120g (3株) | 薄口しょうゆ  | 大さじ1 |
| 塩     | 少々        | 赤酒(みりん) | 小さじ2 |
|       |           | ごま油     | 小さじ1 |

#### 赤酒とは

熊本地方特産の酒。米を原料として、発酵が終わったもろみをそのまま数日間置き、木灰を加えて酸を中和して搾る。酒に含まれる糖分とアミノ酸が結合して赤褐色に変化してくる。赤酒の名はこの色に由来する。

#### 作り方

- ①ホウレン草はゆでて水にさらし、3cmの長さに切る。
- ②カブは皮をむいて、3mmの厚さのイチョウ切りにして塩を振り、しんなりするまでしばらく置く。
- ③[調味料]の材料を全て混ぜ合わせて、水気をしぼった①②を和えて器に盛る。

#### レシピのポイント

お正月で余った赤酒を使って簡単にできるレシピです。赤酒がない場合はみりんなどで代用してもOK。ホウレン草やカブにはビタミンCが豊富に含まれています。たくさん取ることで風邪予防にもGOOD。

市公式キッチン cookpad(クックパッド)はこちら⇒



もしくはこちらで検索⇒

宇城市 ホウレン草 赤酒

## 「さしより野菜」で

### 糖尿病予防につなげよう

熊本南病院出張相談

11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ熊本南病院主催の出張健康相談が同日イオンモール宇城で開催されました。

相談に訪れた人は血圧や血糖値などを測定した後、測定結果に基づいた医師との相談や生活改善について管理栄養士との相談を行いました。この日は市健康づくり推進課が初めて加わり、市が推進する「さしより野菜」事業をPRしながら、継続的に取り組むことで糖尿病予防につながることを説明しました。

これまで何度か相談に訪れたことがあるという60代の女性は「さしより野菜を意識しながら健康づくりに取り組んでいきたい」と話していました。



日頃気になっていることも気軽に相談